

### BAB III

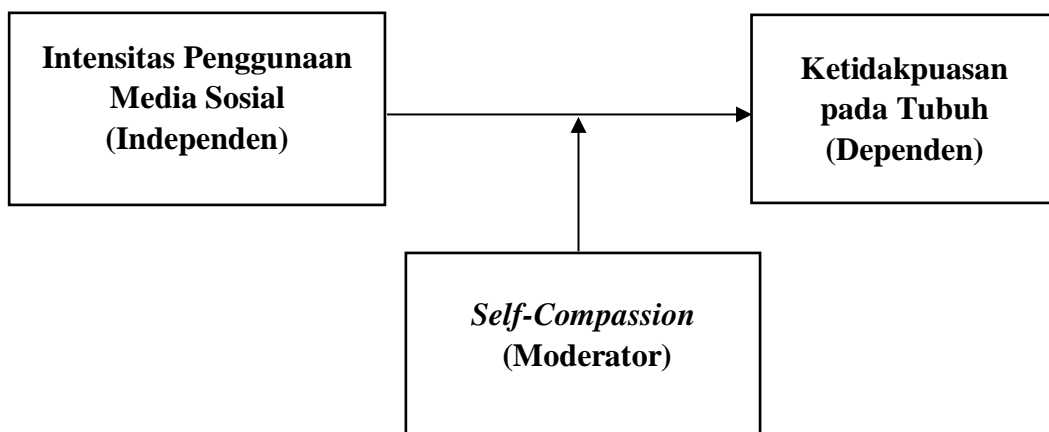
#### METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan dipaparkan mengenai metode penelitian yang digunakan. Bab ini terdiri dari populasi dan sampel penelitian, desain penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, instrumen yang digunakan, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

#### A. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, karena teknik analisis yang digunakan menekankan pada data-data numerikal (angka) tentang perilaku yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2015).

Penelitian ini menguji peranan variabel *Self-Compassion* (Moderator) sebagai moderasi dalam pengaruh variabel Intensitas penggunaan media sosial (Independen) dan Ketidakpuasan pada Tubuh (Dependen).



**Gambar 3.1**  
**Gambar Desain Penelitian**

#### B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

##### 1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ada tiga, yakni variable X, Y, dan Z

- a. Variabel X : Intensitas Penggunaan Media Sosial
- b. Variabel Y : Ketidakpuasan pada Tubuh
- c. Variabel Z : *Self-compassion*

## 2. Definisi Operasional

### a. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial adalah frekuensi, durasi dan atensi dalam penggunaan media. Intensitas penggunaan media sosial dapat diukur menggunakan skala melalui dimensi frekuensi, durasi dan atensi.

### b. Ketidakpuasan pada Tubuh

Ketidakpuasan pada bentuk tubuh adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial. Ketidakpuasan pada tubuh dapat diukur menggunakan skala melalui dimensi yaitu *self perception of body shape*, *comparative perception of body image*, *attitude concerning body image alteration*, dan *severe alterations in body perception*.

### c. Self-compassion

*Self-compassion* adalah pemahaman terhadap diri sendiri terhadap penderitaan, mengalami kegagalan, ataupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi dan menghindari dari kekurangan, ketidaksempurnaan, kegagalan seseorang. *Self-compassion* diukur menggunakan skala melalui komponen *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah kelompok subjek yang memiliki karakteristik yang sama (Creswell, 2012). Populasi dari penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 18 tahun sampai 40 tahun. Populasi ini dipilih karena pada masa dewasa awal, individu sedang memasuki tahap untuk memulai hubungan romantis yang membuat seseorang harus puas dengan penampilan fisiknya (Thompson et al., 2001).

### 2. Sampel Penelitian

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu (Nursiyono, 2015).

Menurut data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Kota Bandung (2016), jumlah dewasa awal, usia 18-40 tahun ada sekitar 1.123.322 jiwa. Untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini digunakan rumus slovin, dengan toleransi eror sebesar 5%, berikut rumus slovin:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah total populasi

e = Toleransi eror

Sehingga, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{1123322}{1 + 1123322(0.05)^2} \\ n &= \frac{1123322}{1 + 1123322(0.0025)^2} \\ n &= \frac{1123322}{1 + 2808,305} \\ n &= \frac{1123322}{2809,305} \\ n &= 399,8 \\ n &= 400 \end{aligned}$$

Jumlah sampel yang didapatkan untuk penelitian ini sebanyak 403 orang, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Berusia 18-40 tahun;
2. Berdomisili di Kota Bandung.

## **D. Instrumen Penelitian**

### **1. Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial adalah Intensitas Penggunaan Media Sosial (IPMS) yang telah disusun oleh Umi Hidayatun (2015). Alat ukur ini memiliki 36 item yang terdiri dari empat dimensi, yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. (IPMS) memiliki pilihan jawaban yang terdiri dari empat kategori yaitu Sangat Sesuai (1), Sesuai (2), Tidak Sesuai (3), dan Sangat Tidak Sesuai (4).

Tabel 3.1

## Kisi-kisi Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial

| Aspek         | Indikator  | Nomor Item            |                    | Total Item |
|---------------|--|-----------------------|--------------------|------------|
|               |  | <i>Favorable</i>      | <i>Unfavorable</i> |            |
| Perhatian     | Ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya                               | 1,9,17                | 31                 | 4          |
|               | Individu menunjukkan konsentrasi tinggi pada saat mengakses media sosial yang mereka gemari        | 2,10,18,24            | 32                 | 5          |
|               | Individu menikmati aktivitas saat mengakses media sosial yang mereka gemari                        | 3,11,19               | 33                 | 4          |
| Penghayatan   | Individu suka meniru hal atau informasi yang terdapat di media sosial                              | 4, 12                 | 34                 | 3          |
|               | Individu suka mempraktikkan hal atau informasi yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata | 5, 13, 23             | 35                 | 4          |
|               | Individu mudah terpengaruh hal atau informasi yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata. | 6, 14, 20             | 36                 | 4          |
| Durasi        | Lama waktu ketika menggunakan media sosial   | 7, 15, 21, 25, 27, 29 |                    | 6          |
| Frekuensi     | Banyaknya individu melakukan pengulangan perilaku  | 8, 22, 26             | 16, 28, 30         | 6          |
| <b>Jumlah</b> |  |                       |                    | 36         |

Adapun penyekoran jawaban responden pada instrumen IPMS dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

Tabel 3.2

## Kisi-kisi Skor Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial

| Pilihan Jawaban     | Nilai Pernyataan |                    |
|---------------------|------------------|--------------------|
|                     | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| Sangat Sesuai       | 1                | 4                  |
| Sesuai              | 2                | 3                  |
| Tidak Sesuai        | 3                | 2                  |
| Sangat Tidak Sesuai | 4                | 1                  |

## 2. Ketidakpuasan pada Tubuh

Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketidakpuasan pada tubuh adalah *Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS)* yang telah dimodifikasi oleh Anggi Rengganis S. Psi pada tahun 2015 yang diadaptasi dari Thomas F. Cash dkk pada tahun 1989. Alat ukur ini memiliki 34 item yang terdiri dari lima dimensi, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight*. *MBSRS-AS* memiliki pilihan jawaban yang terdiri dari lima kategori yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Sangat Setuju (2), Ragu (3), Setuju (4), dan Sangat Setuju (5). Untuk subtes kepuasan terhadap bagian tubuh, kemungkinan jawaban meliputi Sangat Tidak Puas (1), Tidak Puas (2), Netral (3), Puas (4), dan Sangat Puas (5). Pada subtes pengkategorian ukuran tubuh, kategori jawaban meliputi Sangat Gendut hingga Sangat Kurus.

**Tabel 3.3**  
**Kisi-kisi Instrumen MBSRQ-AS**

| No.           | Dimensi                         | No. Item                           |                | Jumlah    |
|---------------|---------------------------------|------------------------------------|----------------|-----------|
|               |                                 | Favorable                          | Unfavorable    |           |
| 1             | <i>Appearance evaluation,</i>   | 3, 5, 9, 12, 15                    | 18, 19         | 7         |
| 2             | <i>Appearance orientation</i>   | 1, 2, 6, 7, 10, 13, 17, 21         | 11, 14, 16, 20 | 12        |
| 3             | <i>Body area satisfaction</i>   | 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34 |                | 9         |
| 4             | <i>Overweight preoccupation</i> | 4, 8, 22, 23                       |                | 4         |
| 5             | <i>Self-classified weight</i>   | 24, 25                             |                | 2         |
| <b>Jumlah</b> |                                 |                                    |                | <b>34</b> |

Adapun penyekoran jawaban responden pada instrumen *MBSRQ-AS* dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

**Tabel 3.4**  
**Kisi-Kisi Skor Instrumen MBSRQ-AS**

| Pilihan Jawaban     |                   |               |                       | Nilai Pernyataan |                    |
|---------------------|-------------------|---------------|-----------------------|------------------|--------------------|
|                     |                   |               |                       | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| Sangat Setuju       | Sangat Puas       | Sangat Sering | Sangat Gendut         | 5                | 1                  |
| Setuju              | Puas              | Sering        | Sedikit Gendut        | 4                | 2                  |
| Netral              | Netral            | Kadang-kadang | Berberat Badan Normal | 3                | 3                  |
| Tidak Setuju        | Tidak Puas        | Jarang        | Sedikit Kurus         | 2                | 4                  |
| Sangat Tidak Setuju | Sangat Tidak Puas | Tidak Pernah  | Sangat Kurus          | 1                | 5                  |

### 3. *Self-compassion*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *variable Self-compassion* dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion Scale (SCS)* yang telah dimodifikasi oleh Sartika Budiarti S. Psi pada tahun 2017 yang diadaptasi dari Kristin Neff (2003). Instrumen ini memiliki 26 item.

**Tabel 3.5**  
**Kisi-Kisi Instrumen SCS**

| No.           | Komponen                   | Nomor Item        |               | Jumlah |
|---------------|----------------------------|-------------------|---------------|--------|
|               |                            | Favorable         | Unfavorable   |        |
| 1.            | <i>Self-kindness</i>       | 5, 12, 19, 23, 26 | -             | 5      |
| 2.            | <i>Self-judgement</i>      | 8, 21             | 1, 11, 16     | 5      |
| 3.            | <i>Common humanity</i>     | 3, 7, 10, 15      | -             | 4      |
| 4.            | <i>Isolation</i>           |                   | 4, 13, 18, 25 | 4      |
| 5.            | <i>Mindfulness</i>         | 9, 14, 17, 22     | -             | 4      |
| 6.            | <i>Over-Identification</i> | -                 | 2, 6, 20, 24  | 4      |
| <b>Jumlah</b> |                            |                   |               | 26     |

Instrumen ini menggunakan *rating scale*. Partisipan harus menilai kesesuaian setiap pernyataan dengan keadaan dirinya dengan memilih salah satu angka dari 1 (Hampir Tidak Pernah) sampai dengan 5 (Hampir Selalu). Setiap alternatif jawaban memiliki skor yang dijelaskan dalam tabel berikut.

**Tabel 3.6**  
**Kisi-Kisi Skor SCS**

| Pilihan Jawaban     | Nilai Pernyataan |             |
|---------------------|------------------|-------------|
|                     | Favorable        | Unfavorable |
| Hampir Selalu       | 5                | 1           |
| Sering              | 4                | 2           |
| Kadang-kadang       | 3                | 3           |
| Jarang              | 2                | 4           |
| Hampir Tidak Pernah | 1                | 5           |

## E. Pengembangan Instrumen

### 1. Adaptasi Bahasa dan *Expert Judgement*

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini tidak memerlukan alih bahasa, karena peneliti mengadaptasi instrumen dari peneliti sebelumnya.

Peneliti melakukan *expert judgement* untuk mengetahui sejauh mana setiap item dalam instrumen mengukur atribut yang akan diukur. *Expert judgement* ini dilakukan oleh Dr. Sri Maslihah, M. Psi, Psikolog.

### 2. Uji Validitas dan Reliabilitas

Alat ukur ini diuji cobakan pada 403 responden baik laki-laki maupun perempuan dengan rentang usia 18 tahun hingga 25 tahun. Di bawah ini adalah pembahasan mengenai pengujian terhadap ketiga alat ukur:

#### a) Intensitas Penggunaan Media Sosial

*Coefficient Reliability* terdiri atas beberapa tingkatan. Hal ini dapat tergambar dalam tabel dibawah ini.

**Tabel 3.7**  
**Kategorisasi Skor Reliabilitas Instrumen**

| Derajat Reliabilitas         | Kategori        |
|------------------------------|-----------------|
| $0,90 \leq \alpha \leq 1,00$ | Sangat Reliabel |
| $0,70 \leq \alpha \leq 0,90$ | Reliabel        |
| $0,40 \leq \alpha \leq 0,70$ | Cukup Reliabel  |
| $0,20 \leq \alpha \leq 0,40$ | Kurang Reliabel |
| $\alpha \leq 0,20$           | Tidak Reliabel  |

Berdasarkan tabel tersebut, alat ukur Intensitas Penggunaan Media Sosial memiliki reliabilitas sebesar 0.83 atau reliabel dengan skor reliabilitas item sebesar 0.80 atau reliabel dan skor reliabilitas person sebesar 0.91 atau sangat reliabel. Untuk mengetahui bahwa item dalam alat ukur ini memiliki ketepatan atau cocok dengan model yang diharapkan dapat melihat pada MNSQ dan ZSTD. Nilai MNSQ yang dapat diterima adalah dalam rentang 0.4 – 1.4, sedangkan untuk ZSTD nilai yang dapat diterima berada dalam rentang -2 – 2. Berdasarkan hasil pengujian, item yang ada dalam alat ukur Intensitas Penggunaan Media Sosial dapat dikatakan cocok.

b) Ketidakpuasan pada Tubuh

Alat ukur Ketidakpuasan pada Tubuh memiliki skor reliabilitas sebesar 0.78 atau reliabel dengan skor reliabilitas item sebesar 0.96 atau sangat reliabel dan skor reliabilitas person sebesar 0.74 atau reliabel. Untuk mengetahui bahwa item dalam alat ukur ini memiliki ketepatan atau cocok dengan model yang diharapkan dapat melihat pada MNSQ dan ZSTD. Nilai MNSQ yang dapat diterima adalah dalam rentang 0.4 – 1.4, sedangkan untuk ZSTD nilai yang dapat diterima berada dalam rentang -2 – 2. Berdasarkan hasil pengujian, item yang ada dalam alat ukur Ketidakpuasan pada Tubuh dapat dikatakan cocok.

c) *Self-compassion*

Alat ukur *Self-compassion* memiliki skor reliabilitas sebesar 0.90 atau sangat reliabel dengan skor reliabilitas item sebesar 0.97 atau sangat reliabel dan skor reliabilitas person sebesar 0.88 atau reliabel. Untuk mengetahui bahwa item dalam alat ukur ini memiliki ketepatan atau cocok dengan model yang diharapkan dapat melihat pada MNSQ dan ZSTD. Nilai MNSQ yang dapat diterima adalah dalam rentang 0.4 – 1.4, sedangkan untuk ZSTD nilai yang dapat diterima berada dalam rentang -2 – 2. Berdasarkan hasil pengujian, item yang ada dalam alat ukur *Self-compassion* dapat dikatakan cocok.



### 3. Analisis Item

Analisis item dalam penelitian ini menggunakan aplikasi winstep. Terdapat tiga syarat untuk menentukan kelayakan item menurut Sumintono & Widhiarso (2014), yaitu sebagai berikut.

- a. Nilai Outfit Mean Square (MNSQ) yang diterima dalam rentang  $0.5 < \text{MNSQ} < 1.5$
- b. Nilai Outfit Z-Standard (ZSTD) yang diterima dalam rentang  $-2.0 < \text{ZSTD} < +2.0$
- c. Nilai Point Measure Correlation (Pt Measure Corr) yang diterima dalam rentang  $0.4 < \text{Pt Measure Corr} < 0.85$ .

**Tabel 3.8**  
**Hasil Analisis Uji Coba Item**

| Instrumen  | Jumlah Item | Item Valid | Item Tidak Valid |
|--|-------------|------------|------------------|
| Intensitas Penggunaan Media Sosial   | 36          | 36         | 0                |
| <i>Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS)</i> | 34          | 34         | 0                |
| <i>Self-Compassion Scale (SCS)</i>   | 26          | 26         | 0                |

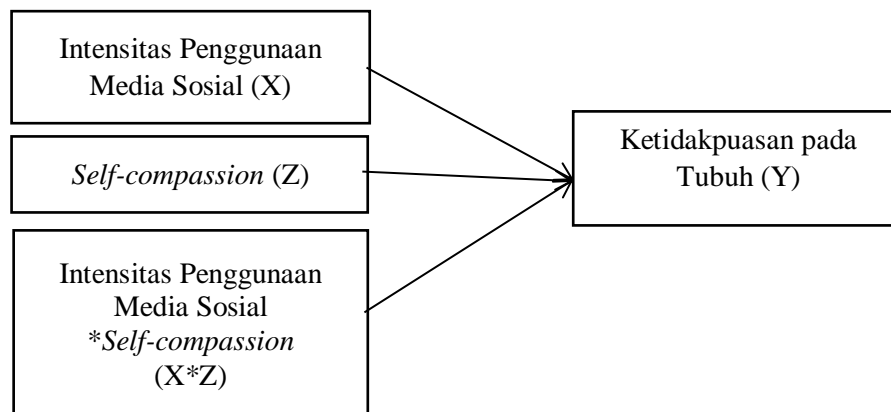
### F. Prosedur Penelitian

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara peneliti menyebarkan kuesioner secara langsung pada calon partisipan yang memenuhi kriteria untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. Dimulai dengan perkenalan diri peneliti kemudian meminta kesediaan calon partisipan, jika bersedia dilanjutkan dengan pengisian form penelitian, jika sudah selesai, partisipan akan diberi *reward* oleh peneliti.

### G. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab pengaruh intensitas penggunaan media sosial (X) terhadap ketidakpuasan pada tubuh (Y) dan *self-compassion* (Z) terhadap *self-compassion* (Y) adalah dengan menggunakan regresi linier. Dengan adanya variable moderasi, yang dapat memperlemah atau memperkuat suatu hubungan variable intensitas penggunaan media sosial (X) terhadap ketidakpuasan pada tubuh (Y) yang

dimoderasi oleh *self-compassion* (Z) adalah *Moderated Regression Analysis* (MRA). MRA merupakan regresi berganda linier dan regresi bertingkat yang mana terdapat persamaan regresi dengan memiliki interaksi berupa perkalian antara dua variabel independen atau lebih (Liana, 2009). Model regresi moderasi dapat tergambar seperti dibawah ini:



**Gambar 3.2**  
**Bagan Langkah Uji Regresi Bertingkat (Liana, 2009)**

Variabel perkalian antara intensitas penggunaan media sosial dan *self-compassion* disebut juga variabel moderat karena menggambarkan pengaruh variabel moderasi *self-compassion* terhadap intensitas penggunaan media sosial dan ketidakpuasan pada tubuh. Sedangkan variabel intensitas penggunaan media sosial dan *self-compassion* merupakan pengaruh langsung dari intensitas penggunaan media sosial dan *self-compassion* terhadap ketidakpuasan pada tubuh.

Mengetahui besaran pengaruh variabel moderator dapat dilihat dengan cara menghitung persamaan:

$$Y = a + b_1X + b_2Z + b_3 XZ + e$$

**Keterangan:**

- Y** : variabel terikat/ variabel respon yaitu *work engagement*
- X** : variabel bebas/ variabel predictor
- a** : konstanta
- b** : koefisien regresi, besaran respon yang ditimbulkan oleh variabel prediktor

**Z** : variabel bebas  
**XZ** : variabel moderat  
**e** : error

Menurut Sugiono (2004), dalam *Moderated Regression Analysis* (MRA), terdapat beberapa ketentuan yang dapat dijadikan acuan:

- (1)  $Y = a + b_1X + e$
- (2)  $Y = a + b_1X + b_2Z + e$
- (3)  $Y = a + b_1X + b_2Z + b_3 XZ + e$

Dalam persamaan-persamaan diatas, apabila pada persamaan (2) signifikan dan persamaan (3) tidak signifikan, maka variabel Z bukan merupakan variabel moderator, tapi merupakan variabel *intervening*, *exogeneous*, *antecedent*, atau prediktor. Variabel Z dapat diidentifikasi sebagai variabel moderator murni (*pure moderator*) apabila persamaan (2) tidak signifikan dan persamaan (3) signifikan. Untuk persamaan (2) tidak signifikan dan persamaan (3) tidak signifikan, tetapi terdapat perbedaan pada R Square Change antara subgroup sebelum dan setelah dimasukkan variabel moderator, maka Z merupakan variabel *Homologizer Moderator*. Apabila persamaan (2) signifikan dan persamaan (3) signifikan, maka variabel Z merupakan variabel *Quasi Moderator*.